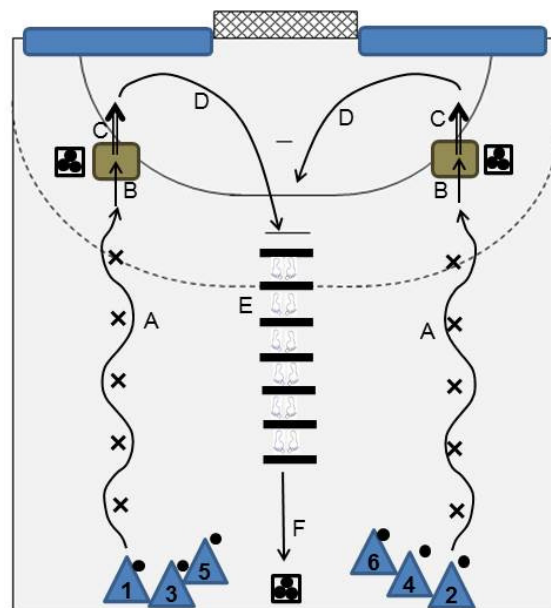


**Nr.: 174-3****Koordination / Wurftechnik****15****40****Aufbau:**

- Hütchen, Schaumbalken, kleine Turnkisten wie im Bild abgebildet aufbauen
- Zwei Weichbodenmatten an die Wand stellen und mit Tape Trefferflächen in den Ecken markieren

**Ablauf:**

- **1** und **2** starten gleichzeitig, prellen im Slalom durch die Hütchen (A), laufen zur Turnkiste (B) und werfen nach Vorgabe des Durchgangs auf die Weichbodenmatte

**Vorgaben:**

- 1. Durchgang: auf der Kiste sitzen und werfen
- 2. Durchgang: auf der Kiste stehen und werfen
- 3. Durchgang: Schrittstellung vor der Kiste und werfen
- **1** und **2** werfen je dreimal und versuchen dabei, drei verschiedene Eckfelder zu treffen. Für jedes getroffene Eck gibt es einen Punkt
- Danach laufen **1** und **2** zu den Balken (D), durchlaufen diese mit zwei Kontakten je Zwischenraum (E), und stellen sich wieder an (F)
- Die nächsten beiden Spieler starten, wenn **1** und **2** beide ihre drei Würfe beendet haben
- Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?







**!** Auf korrekte Wurfausführung achten (Ausholbewegung, Armhaltung, Armzug, Körperdrehung) und entsprechend korrigieren

**!** Die Spieler sollen zwischen den Würfeln zügig den Ball holen, sich bei den Würfeln aber etwas Zeit lassen und auf die richtige Wurftechnik achten


**Nr.: 178-5****Abwehr / individuell****15****65****Aufbau:**


- Zwei Korridore mit Hütchen markieren, umgedrehte Turnkisten als Ziele aufstellen

**Ablauf:**

- Zwei Mannschaften bilden, wobei jeweils ein Spieler bei der anderen Mannschaft in der Abwehr spielt. Pro Mannschaft ein Zuspieler (im Bild  und )
- Die ersten Angreifer (hier  und ) starten mit Pass zum Zuspieler (A) und versuchen, sich im Feld freizulaufen (B), den Ball vom Zuspieler zu bekommen (E) und ihn (ev. nach Pellen) in der Kiste abzulegen (F). Dabei darf der Zuspieler auch mehrfach angespielt werden.
-  und  stellen den Weg zur Kiste zu (C) und versuchen, die Pässe zu verhindern (D) oder abzufangen, bzw. den Ball herauszuprellen, wenn der Angreifer den Ball prellt
- Nach Ballverlust oder Ballablage in der Kiste startet der nächste Angreifer.
- Nach einiger Zeit, Abwehrspieler und Angreifer wechseln
- Welche Mannschaft hat nach einem kompletten Durchlauf (jeder Spieler war einmal in der Abwehr) mehr Bälle in der Kiste abgelegt?



 Die Abwehr muss sich immer zwischen Angreifer und Ziellinie positionieren und aus dieser Stellung versuchen, den Ball im Auge zu behalten

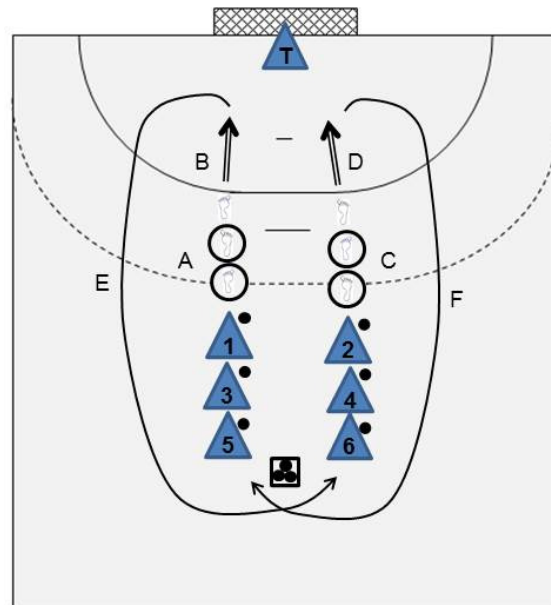
 durch Variation der Feldbreite kann die Übung dem Leistungsstand der Spieler angepasst werden

**Nr.: 202-5****Torhüter einwerfen****10****50****Aufbau:**

- Zwei Reifen auf jeder Wurfposition wie im Bild auslegen

**Ablauf:**

- **1** startet mit Ball vor dem Reifen, tritt mit dem ersten Schritt mit links in den ersten Reifen, mit dem zweiten Schritt mit rechts in den zweiten Reifen (A), mit dem dritten Schritt vor die beiden Reifen, springt in den Sprungwurf und wirft nach Vorgabe (Hände, halbhoch, hoch, tief) nach links (B)
- Etwas zeitversetzt startet **2** mit dem gleichen Ablauf und dem Wurf nach rechts (C und D)
- Linkshänder führen die Schrittfolge entgegengesetzt aus und werfen über den rechten Fuß
- Die Spieler stellen sich nach dem Wurf auf der anderen Seite wieder an und holen sich einen neuen Ball (E)




**!** Den Ablauf so timen, dass für den Torhüter ein Rhythmus entsteht


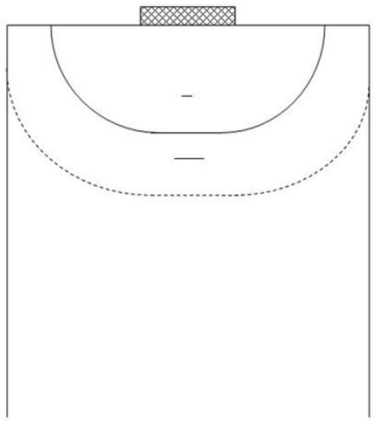

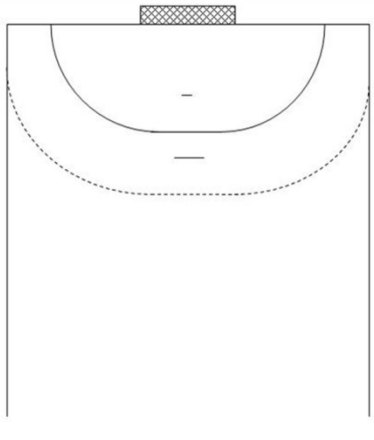

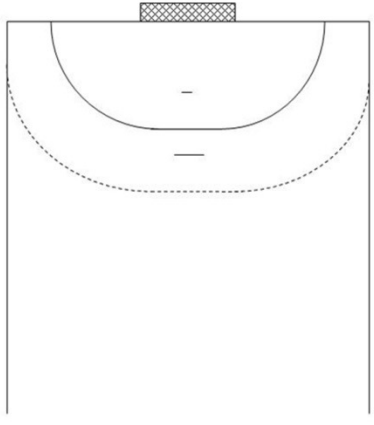
## 5. Druckvorlagen für die Trainingsplanung

### Vorlage für die Trainingsplanung:

**Beschreibung:** Jede Übung des Trainings kann über eine eigene Skizze (Spielfeld-Vordruck) plus Beschreibungstext geplant werden.


**handball-uebungen.de**  
 Trainingseinheiten und Übungen für Ihr Training!

Datum: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_

Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		
Thema:	Zeit: 	
Beschreibung:		

Kostenloser Download unter: <http://handball-uebungen.de/index.php/formulare>